

【在宅支援プログラム】 アサーション⑦

～ワークの解答例～

ワーク3 (解答例)

NO (否定・断り) の表現 ~ 前向きで友好的なNO

田舎のおばあちゃんは、何かと食べ物を送ってくれます。いつも大量のお漬物が送られてきて、食べきれずに困っていました。でも、おばあちゃんを傷つけそうで「そんなにいらない」ということができません。



今回もたくさん
作ったから、ま
た送るね。

いつもおいしいものを送ってくれてあり
がとう。みんな喜んで食べました。
でも、この前もいっぱい送ってくれたと
き、食べきれなかったの。今回は半分
にしてもらえる？



ワーク4 (解答例)

相手への敬意をもって断る

中井さんはどのような言葉を加えれば、相手への思いやりを含んだNoになるのでしょうか。

- ・自分はこの施設で10年間、本当にたくさんのことを学ばせてもらった。
- ・ここでの業務があるからこそ、今の自分がある。それについては、感謝の気持ちでいっぱいである。
- ・今の自分を土台に、次のステップに進もうと思うようになった。
- ・自分を一から育ててくれた施設長や先輩社員には、心から感謝している。それを考えるととても胸が痛くなる。
- ・でも自分は今後、福祉の人を育てるという別の道を選ぶことでこの分野に貢献したい。

ワーク4（解説）

相手への敬意をもって断る

自分のNoをはっきり伝えることは大事ではありますが、それだけでは必要条件であっても十分条件ではありません。もう一つの視点が抜けています。

アサーティブなNoは、“自分への尊厳”と“相手への敬意”の両方を持って初めて成り立つものです。自分の主張の理由を大切にして伝えることは大事ですが、相手への思いやりや感謝の意を伝えないでいると、一方通行のNoになってしまいます。

自分のNoの強い意思と、相手への思いやり・敬意の両方のバランスが取れた伝え方を心がけることで、Noが暖かい血の通ったメッセージとなって相手に届きます。